

## 1. REGULAMENTO

Aplica-se o regulamento da FPA previsto para esta competição, que poderá ser consultado em documento à parte.

Podem participar os atletas devidamente inscritos na FPA para esta competição.

A subida das fasquias será de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

A confirmação das inscrições será feita de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

## 2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

Os atletas que pretendem participar extra-competição terão de efetuar a sua inscrição através do ficheiro de inscrições da AARAM, até quarta-feira (29/julho).

Será permitida a participação extra-competição nas seguintes condições:

- nas provas do campeonato – a atletas juvenis e juniores não aceites no campeonato nacional;
- nas provas expressamente designadas no programa como “prova Extra” – a atletas de outros escalões etários.

## 3. CÂMARA DE CHAMADA

Consideram-se os seguintes tempos de entrada em pista pela câmara de chamada:

- Corridas – 10 minutos antes da hora de prova
- Altura – 25 minutos antes da hora da prova
- Vara – 40 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – 20 minutos antes da hora da prova

### MARCAS DE QUALIFICAÇÃO – CN SUB-20

Provas	Masculinos	Femininos
100 m	11,15	12,50
200 m	22,60	26,60
400 m	50,80	58,80
800 m	1 55,50	2 15,50
1 500 m	4 01,50	4 41,00
3 000 m	8 38,00 15 30,00 (5k)	10 13,00 17 30,00 (5k)
2 000 Obst (s/ vala)	6 20,00 10 20,00 (3ko)	7 40,00 12 00,00 (3ko)
110/100 Barr	16,30	16,20
400 barr	59,70	68,00
3 000 marcha	14 15,00 52 00,00 (10k)	16 30,00 66 00,00 (10k)

Provas	Masculinos	Femininos
Altura	1,90	1,56
Vara	3,80	2,80
Comprimento	6,65	5,35
Triplo	13,55	11,15
Peso	12,60	10,40
Disco	36,00	33,00
Dardo	44,00	28,00
Martelo	40,00	38,00
Pentatlo	3.400 p (heptatlo pc)	2.600 p (pentatlo pc)

Nota: a FPA poderá aceitar marcas inferiores até completar um total de 12 atletas por prova.



**PROGRAMA / HORÁRIO (RECTIFICADO):**

**2 / AGOSTO – DOMINGO – FUNCHAL (RG3)**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
9h00	<b>PESO</b>	M			✓	✓	Extra	6kg (extra: 7,26k)
	<b>PESO</b>	F			✓	✓		4kg
9h40	<b>MARTELO</b>	M			✓	✓		6kg
	<b>MARTELO</b>	F			✓	✓	Extra	4kg

**2 / AGOSTO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - MANHÃ**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
10h00	100 M	M			Extra	Extra	Extra	
	<b>COMPRIMENTO</b>	F			✓	✓	Extra	Tábua: 2,5m
	<b>VARA</b>	M			✓	✓		3,30 (+15) → 3,90 (+10) → 4,40 (+7)
10h06	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
10h12	80 M	M		Extra				
10h18	80 M	F		Extra				
10h50	1 500 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h00	<b>ALTURA</b>	F			✓	✓		1,46 (+4) → 1,62 (+3) → 1,77 (+2)
	<b>DARDO</b>	F			✓	✓	Extra	600g
11h10	<b>400 M</b>	M			✓	✓		
11h15	400 M	M					Extra	
11h25	<b>400 M</b>	F			✓	✓		
11h30	400 M	F					Extra	

**2 / AGOSTO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - TARDE**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
18h00	<b>TRIPLO</b>	F			✓	✓	Extra	Tábua a 8 e/ou 10m
	<b>DARDO</b>	M			✓	✓	Extra	800g
	<b>ALTURA</b>	M			✓	✓		1,75 (+4) → 1,95 (+3) → 2,10 (+2)
18h30	<b>400 M BARR.</b>	M			✓	✓		45+35 / 0,91m (10b)
18h45	<b>400 M BARR.</b>	F			✓	✓		45+35 / 0,76m (10b)
18h50	<b>DISCO</b>	F		Extra	✓	✓		1 kg (extra: 750g)
19h00	<b>COMPRIMENTO</b>	M			✓	✓	Extra	Tábua: 2,5m
19h10	<b>2 000 M OBST.</b>	M				✓		0,91m
19h15	<b>VARA</b>	F			✓	✓		2,25 (+15) → 2,70 (+10) → 3,40 (+6)
19h30	<b>3.000 M MARCHA</b>	M			✓	✓		
19h35	<b>DISCO</b>	M			✓	✓		1,75 kg
19h50	<b>3.000 M MARCHA</b>	F			✓	✓		